

14 NAPOS
HARMÓNIA PILATESSEL
KIHÍVÁS

Edzésnaptár

ÁPRILIS 27.

**EGYENES HASIZOM
ERŐSÍTÉS
(11:51)**

ÁPRILIS 28.

**COMBFESZÍTŐ
ERŐSÍTÉS
(11:58)**

ÁPRILIS 29.

**TELJES TEST
KEZDŐKNEK
(13:22)**

ÁPRILIS 30.

**HÁTIZOM
ERŐSÍTÉS
(13:40)**

MÁJUS 01.

**CSÍPŐ-POPSI
FEKVE
(12:22)**

MÁJUS 02.

**ENERGETIZÁLÓ
NÉGYES
(10:38)**

MÁJUS 03.

**CSÍPŐ-POPSI
NYÚJTÁS
(13:53)**

MÁJUS 04.

**HASIZOM
ALKARTÁMASZBAN
(13:45)**

MÁJUS 05.

**BELSŐ COMB
ERŐSÍTÉS
(11:52)**

MÁJUS 06.

**TELJES TEST
ÁLLÁSBAN
(13:24)**

MÁJUS 07.

**VÁLL-HÁT
ERŐSÍTÉS
(13:47)**

MÁJUS 08.

**CSAK CSÍPŐ
ERŐSÍTÉS
(12:35)**

MÁJUS 09.

**PLANKES TELJES TEST
(13:54)**

MÁJUS 10.

**BELSŐ COMB NYÚJTÁS
(11:04)**

NAPI BEJELENTKEZÉS: Miután kész vagy a napi edzéssel, jelentkezz be a kihívás Facebook csoportjában -
motiválj és motiváld!